|  |  |
| --- | --- |
| **Название продукта** | **Количество натрия (мг/100 грамм продукта)** |
| Белый хлеб, сдобный батон  | 240-250 мг  |
| Ржаной хлеб  | 430 мг  |
| Кукурузные хлопья  | 660 мг  |
| Квашеная капуста  | 800 мг  |
| Консервированные бобы  | 400 мг  |
| Грибы  | 300 мг  |
| Свекла  | 260 мг  |
| Сельдерей  | 125 мг  |
| Изюм  | 100 мг  |
| Бананы  | 80 мг  |
| Финики  | 20 мг  |
| Смородина  | 15 мг  |
| Яблоки  | 8 мг  |
| Молоко  | 120 мг  |
| Творог  | 30 мг  |
| Яйца  | 100 мг  |
| Твердый сыр  | 1200 мг  |
| Говядина, свинина  | 100 мг  |
| Рыба  | 100 мг  |